

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menjaga kesehatan adalah hal yang penting bagi tubuh. Karena memiliki tubuh sehat adalah nikmat luar biasa bagi kehidupan kita. Menjaga kesehatan diantaranya dengan berolahraga, karena dengan berolahraga kita dapat menjaga bentuk tubuh kita agar tetap sehat dan ideal. Tahukan anda bahwa perut sixpack itu adalah sunah Rasulullah SAW? Sampai akhir hayatnya tidak banyak yang mengetahui bahwa rasul sendiri memiliki tubuh yang atletis, perut yang sixpack, badan yang berotot serta bertenaga salah satu hal yang dianjurkan oleh Rasulullah seperti hadist berikut ini :

“Rasulullah itu berdada lebar, antara perut dan dada berukuran sama” (HR. Ath-Thabarani dan Az-Zabidi). Seperti yang dijelaskan dalam hadist tersebut maka hendaklah kita tetap menjaga tubuh kita dengan menjaga pola makan dan olahraga, karena jika tubuh terlalu banyak mengonsumsi makanan akan menyebabkan kegemukan atau yang lebih dikenal dengan obesitas.

Obesitas merupakan suatu penyakit yang mampu mengganggu masalah emosional dan sosial. Menurut WHO (2016) obesitas pada saat ini merupakan suatu permasalahan kesehatan yang serius di dunia Konsumsi *et al* (2017). Obesitas merupakan suatu kondisi ketidakseimbangan antara tinggi badan dan berat badan akibat jumlah

jaringan lemak tubuh yang berlebihan, umumnya ditimbun dalam jaringan subkutan, sekitar organ tubuh dan kadang terjadi infiltrasi ke dalam organ tubuh (Listiyana *et al* 2013). Tubuh yang sehat memiliki jumlah minimum kadar lemak dalam tubuh untuk berfungsinya hormon, reproduksi dan sistem kekebalan tubuh. Lemak juga berperan penting dalam homeostasis fisiologis, tidak hanya sebagai sumber energi tetapi juga berfungsi untuk mensintesis membrane sel dan memfasilitasi reaksi intraseluler. Lemak yang terdapat dibawah kulit biasanya terdiri dari kolesterol, asam lemak dan trigliserida. Lemak berperan sebagai sumber energi saat tubuh melakukan aktivitas fisik. Menjadi gemuk mengacu pada akumulasi kelebihan lemak pada tubuh yang didefinisikan oleh IMT (Belay *et al.*, 2013).

Indeks masa tubuh (IMT) merupakan metode yang sering digunakan untuk menilai kadar lemak tubuh dalam satuan kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi dalam meter. Berdasarkan obesitas distribusi lemak dibagi menjadi dua yaitu umum dan obesitas sentral. Umum ditandai menyebarnya lemak keseluruh tubuh sedangkan obesitas sentral adalah akumulasi lemak yang berlebihan pada perut sehingga ukuran lingkarpinggang menjadi semakin lebar. Beberapa ahli mengatakan bahwa lemak diperut adalah faktor utama penyebab obesitas yang akan menyebabkan beberapa gangguan dalam tubuh seperti gangguan metabolisme dan gangguan kardiovaskuler. Orang menjadi kelebihan berat badan seiring

bertambahnya usia yang berhubungan dengan penurunan aktivitas fisik dan metabolisme (Belay *et al.* 2013).

Aktivitas fisik adalah bagian penting dari program pengendalian berat badan dan penurunan berat badan yang komprehensif . Menurunnya aktivitas fisik dan pola hidup yang kurang sehat, tidak mengatur pola makan atau sering makan makanan cepat saji dalam jangka waktu yang lama adalah salah satu faktor penyebab kegemukan. Cara hidup yang modern dan disibukan dengan pekerjaan membuat masyarakat lebih fokus dibidang intelektual dan kurangnya aktivitas fisik. Diketahui bahwa kurangnya aktivitas fisik atau aktivitas tubuh yang tidak teratur adalah salah satu penyebab terjadinya penyakit tidak menular dan beberapa penyakit degeneratif seperti DM, kolesterol, penyakit kardiovaskuler dan juga osteoporosis (Candrawati *et al.*, 2016).

Menurut *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2005 penyakit tidak menular merupakan penyebab utama 58 juta kematian di dunia, meliputi penyakit jantung dan pembuluh darah (30%), penyakit pernafasan kronik lainnya (16%), kanker (13%), cedera (9%), dan diabetes mellitus (2%) (Candrawati *et al.*, 2016). *The National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES) mengestimasi 30% penduduk dewasa yang menderita obesitas sudah obesitas sejak masa anak-anaknya dan 80% remaja yang obesitas akan tetap ketika dewasa (Fitri *et al* 2016). Banyak wanita di Indonesia beranggapan bahwa tubuh dikatakan ideal apabila mereka memiliki tubuh yang kurus atau langsing.

Salah satu olahraga yang banyak digemari wanita Indonesia untuk menjaga berat badan dan penampilannya adalah senam aerobik. Senam aerobik intensitas sedang sangat efektif untuk menurunkan berat badan pada wanita (Candrawati *et al.*, 2016).

Dalam merancang suatu latihan tidak lupa kita harus memperhatikan frekuensi, intensitas dan durasi untuk latihan. Kita akan mendapatkan hasil sesuai dengan yang kita inginkan apabila melakukan senam aerobik dengan dengan takaran yang cukup dan tepat. Menurut penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya senam aerobik intensitas sedang mampu menurunkan presentase lemak tubuh, karena senam aerobik mampu mengatur antara asupan energi dan pengeluaran energi dalam tubuh. Berdasarkan uraian diatas peneliti memiliki keinginan untuk melakukan penelitian apakah ada pengaruh senam aerobik terhadap penurunan tebal lemak bawah kulit pada wanita.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh senam aerobik seminggu 3x selama 4 minggu terhadap penurunan tebal lemak bawah kulit pada wanita?
2. Apakah ada pengaruh senam aerobik seminggu 2x selama 2 minggu terhadap penurunan tebal lemak bawah kulit pada wanita?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh pada pemberian senam aerobik seminggu 3x selama 4 minggu dan senam aerobik seminggu 2x selama 2 minggu?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh senam aerobik terhadap penurunan tebal lemak bawah kulit pada wanita.

2. Tujuan khusus

Untuk membuktikan efek senam aerobik terhadap penurunan tebal lemak bawah kulit pada wanita usia 21-22 tahun.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan mengenai Pengaruh senam aerobik terhadap penurunan tebal lemak bawah kulit pada wanita.

2. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi selanjutnya yang membahas tema yang sama.